

当外面天热时，您可以采取重要措施保护自己，朋友和家人的安全。

在天热时，切勿将儿童，残疾人或宠物留在停放的车辆内。

保持凉爽：

- 呆在阴凉处，如果可以就呆在有空调的地方，或到地下室等阴凉处。
- 穿轻便浅色的宽松衣服。
- 洗凉水澡。
- 打开风扇，但不要把依赖风扇作为保持凉爽的唯一方法。
- 到有开着空调的公共建筑 **楼室内**去。

保持水分充足：

- 比平常喝的水更多，特别是您在户外锻炼或活动的时候。
- 积极主动，不要等到渴了才喝水。
- 不要喝含酒精或含咖啡因的饮料。

保持知情：

- 跟进当地的天气和新闻报道。
- 在 vtalert.gov **天气的警报网站上注册**。在 vtalert.gov
- 查看卫生局和佛蒙特州紧急管理的社交媒体。

听从您的身体：

- 在炎热的时候放松一下。
- 尽量**减少**在户外工作和锻炼，尽可能在凉快的时候做这些活动。
- 如果您感觉不适，请寻求帮助。
- 如果您觉得晕眩或虚弱，请停下来您正在做的事情。
- 如果您是慢性病患者，更加应该谨慎。

不要做一个漠不关心的人：

- 去查看您所关爱的人和邻居，尤其是那些年长者和慢性病患者。
- 确保他们喝足够的水并保持凉爽。
- 提醒他们要认真对待炎热的天气。

让您的家凉爽：

- 遮光挡太阳。
- 白天外面比里面热的时候把窗户关上。
- 夜晚外面比里面凉爽的时候把窗户打开。

- 打开风扇把外面凉爽的空气吹进来或把里面的暖空气排出去。
- 尽量少用炉头，烤箱或其他发热器具。

了解热病的症状和体征

热衰竭

症状和体征：

- 晕倒或晕眩。
- 过度出汗。
- 皮肤苍白湿冷。
- 恶心或呕吐。
- 脉搏快速，虚弱。
- 肌肉痉挛。

该怎么办：

- 喝水
- 前往阴凉处降温，到有空调的凉爽的地方去、洗个凉水澡或使用冷敷来降温。
- 喝了水或尝试降温后如果症状恶化或持续，拨打9-1-1。

中暑

症状和体征：

- 搏动性头痛。
- 不出汗。
- 体温103°F以上。
- 皮肤红，热和干燥。
- 恶心或呕吐。
- 脉搏快速，虚弱。
- 可能会有失去意识或意识混乱迹象。

该怎么办：

- 拨打9-1-1。
- 立刻采取行动让其降温直到援助到达。